

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**

СТУДЕНТСЬКА СПОРТИВНА НАУКА – 2016

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ
II Всеукраїнської студентської
науково-практичної конференції**

16 травня 2016 р.

**Житомир
Вид-во ЖДУ ім. І. Франка
2016**

<i>М. С. Лежнюк</i> ПОКАЗНИКИ ЕЛЕМЕНТАРНИХ ФОРМ ПРОЯВУ ШВИДКОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ	53
<i>Ю. Ю. Литвинчук, Т. Б. Кутек, Р. Ф. Ахметов</i> ПЕРШІ КРОКИ РОЗВИТКУ І СТАНОВЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ЖИТОМИРЩИНИ	56
<i>Д. В. Майковець, А. М. Ляшевич</i> ВПЛИВ СТРЕСУ НА ОРГАНІЗМ СПОРТСМЕНА	62
<i>Д. О. Маринич, Н. М. Корнійчук, А. А. Гирина, Г. І. Ямкова</i> ВИЗНАЧЕННЯ ІНТЕГРАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ СИСТЕМИ ЗОВНІШНЬОГО ДИХАННЯ ШЛЯХОМ ВИКОРИСТАННЯ ТРАДИЦІЙНИХ МЕТОДІВ ОЦІНКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНА	66
<i>Я. О. Матвійчук, С. М. Грищук</i> ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИМИ ВПРАВАМИ НА ЧАСТОТУ СЕРЦЕВИХ СКОРОЧЕНЬ У ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ	72
<i>О. Мухаревич, І. Я. Томашевський</i> СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛІСТОК	77
<i>І. Ю. Охрімчук, І. С. Чернуха</i> ВПЛИВ АНАБОЛІЧНИХ СТЕРОЇДІВ НА ГЕПАТОБІЛІАРНУ СИСТЕМУ СПОРТСМЕНА	81
<i>Я. Панчук, М. П. Саранча</i> ПІДВИЩЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ	84

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛІСТОК

*О. Мухаревич, І. Я. Томашевський
Житомирський державний університет
імені Івана Франка*

Анотація. У статті наведені дані проведеного дослідження, щодо впровадження засобів для підвищення показників спеціальної фізичної підготовки волейболісток в тренувальний процес, на основі індивідуальних особливостей їх спортивної підготовки.

Постановка проблеми. Для підвищення ефективності спортивної підготовки студентських команд з волейболу важливим є розробка програмно-методичного забезпечення навчально-тренувального процесу, яке представляє собою систему цілеспрямованих взаємодій наукового педагогічного знання і змагальної діяльності з метою вдосконалення соціальних, духовних, індивідуальних і фізичних якостей студентів [2].

Досягнення будь-яких спортивних результатів неможливе без раціональної та науково обґрунтованої системи тренувальних занять, заснованої на багажі знань, накопичених попередніми поколіннями тренерів, спортсменів і вчених та доповненої новими даними, отриманими у процесі педагогічних досліджень [4]. У цих умовах на перший план висуваються сучасні методи досліджень, серед яких провідне місце займають методи моделювання спортивної підготовки. Використання методу моделювання у спорті дозволяє тренерам визначати ефективність проведеного періоду підготовки, отримувати інформацію про стан спортсменів на тренуваннях, змаганнях і в процесі відновлення та на основі цього вносити корекції у навчально-тренувальний процес [1].

Аналіз останніх досліджень. Аналіз науково методичної літератури показав, що дослідженнями в галузі

теорії і методики спорту і, зокрема спортивних ігор, здійсненими Ж. А. Козіною, М. С. Полішкісом, А. Б. Сабліним, Ж. К. Холодовим та ін., доведено необхідність застосування індивідуалізації та диференціації всіх сторін підготовки спортсменів різних вікових категорій та кваліфікацій. Проте у зв'язку з тим, що процес підготовки кваліфікованих спортсменів не є постійним, розробка програм залишається актуальною і на теперішній час.

Мета дослідження: підвищити показники спеціальної фізичної підготовки студенток-волейболісток.

Завдання дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Впровадити в навчально-тренувальний процес засоби для покращення спеціальної фізичної підготовки волейболісток.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Педагогічне дослідження проводилось на базі жіночої збірної команди з волейболу Житомирського державного університету імені Івана Франка та збірної команди волейболісток Житомирського державного технологічного університету. У дослідженні брало участь 22 волейболістки віком 17-22 років. Дослідження тривало протягом 6 місяців (з вересня 2015 р. по березень 2016 р.). Експериментальну групу (12 чол.) склали студентки ЖДУ імені Івана Франка, контрольну групу (12 чол.) студентки ЖДТУ. Контрольна група займалась за традиційною програмою, експериментальна група в кінці кожного заняття виконувала комплекс засобів для покращення показників спеціальної фізичної підготовки.

Комплекс для покращення спеціальної фізичної підготовки складався з вправ:

1. Стрибок з підкидного містка з поворотом на 90°, 180°, 360°.

2. Стрибок з підкидного містка з імітацією атакуючого удару, передачі, блокування.

3. Стрибок з підкидного містка з послідовним атакуючим ударом через сітку.

4. Стрибок через різні предмети з поворотом і без повороту тулуба.

5. Імітація блокування, атакуючих ударів з поворотом на 90°, 180°.

Результати дослідження та їх обговорення. Для визначення ефективності використання програми на початку та після завершення педагогічного експерименту було проведено тестування показників спеціальної фізичної підготовки (табл. 1).

Таблиця 1

**Показники спеціальної фізичної підготовки
волейболісток до та після педагогічного
експерименту**

Вид тестування	Контрольна група (n = 12)			Експериментальна група (n = 12)		
	до експерименту, $\bar{X} \pm m$	після експерименту, $\bar{X} \pm m$	приріст, %	до експерименту, $\bar{X} \pm m$	після експерименту, $\bar{X} \pm m$	приріст, %
Стрибок у висоту з місця, см	35,9 ± 3,56	37,8 ± 3,47	5,29	36,7 ± 4,31	42,2 ± 4,39	14,98
Стрибок у довжину з місця, см	190,2 ± 10,22	193,5 ± 10,35	1,73	189,2 ± 9,43	195,5 ± 10,35	3,32
Біг 10 м з ходу, с	1,83 ± 0,03	1,73 ± 0,03	5,46	1,84 ± 0,06	1,6 ± 0,05	13,04
Висота блокування м'яча з місця, см	240,0 ± 1,06	248,0 ± 1,04	3,33	241,0 ± 1,06	263,0 ± 1,32	9,12

В контрольній та експериментальній групі після педагогічного експерименту результат стрибка у висоту з

місця в КГ в середньому збільшився на 1,9 см, приріст становить 5,29%, в ЕГ – на 5,5 см (14,98%). Результат стрибка у довжину з місця в КГ в середньому збільшився на 3,3 см, (1,73%), в ЕГ на 6,3 см (3,32%). В бігу 10 м з ходу в КГ середній показник збільшився на 1,1 сек, приріст – 5,46% та в ЕГ – на 0,24 сек, приріст 13,04%. Висота блокування м'яча з місця у волейболісток контрольної групи збільшилась в середньому на 8 см (3,33%), та в ЕГ – на 12 см (9,12%).

Висновки. У результаті аналізу науково-методичної літератури [2, 4] встановлено, що процес підготовки волейболісток постійно удосконалюється, впровадження нових засобів є актуальним і на теперішній час.

Результати дослідження свідчать, що підбір і впровадження комплексу спеціальних засобів сприяло підвищенню показників спеціальної фізичної підготовки волейболісток.

Література

1. Ермаков С. С. Некоторые особенности моделирования соревновательной деятельности волейболистов / С. С. Ермаков, Ю. Г. Крюков, В. Н. Маслов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. труд. – Харьков : ХХПИ, 1997. – № 3. – С. 3–4.
2. Клещев Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям : учеб. пособ. / Ю. Н. Клещев. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 192 с.
3. Козина Ж. А. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта : монография / Ж. А. Козина. – Харьков, 2009. – 396 с.
4. Сальников В. А. Индивидуальные различия как основа оптимизации спортивной деятельности / В. А. Сальников // Теория и практика физ. Культуры. – 2003. – № 7. – С. 2–9.